

7/siete
30/04/04

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTIVA



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

MORA JULIETA DEL CARMEN

INDICE

Introducción.....	1
Hipótesis.....	3
Marco Teórico.....	4
Encuesta.....	40
Gráficos.....	43
Conclusión.....	51
Bibliografía.....	53



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INTRODUCCIÓN

Título: LA FLEXIBILIDAD

Problema: En las clases de educación física, no se trabaja la flexibilidad.

Fundamentación: De acuerdo a lo experimentado y observado, sostengo que la flexibilidad no ocupa todavía el lugar que merece.

Treinta años atrás no formaba parte del entrenamiento de un deportista (exceptuando los gimnastas)

En la actualidad, en los distintos niveles de enseñanza, figura en los diseños curriculares y en los contenidos a enseñar. Sin embargo, en la práctica no la ejercitan adecuadamente .

En los últimos años, la irrupción de las prácticas como YOGA – STRETCHING – y PILATES ubicaron a la flexibilidad como cualidad básica en el desarrollo de una óptima condición física.

Resulta paradójico que en educación física, educación del movimiento, a través del movimiento y para el movimiento, todavía no se le dé la importancia que tiene.

Población: Colegios secundarios de la Ciudad de Buenos Aires.

Muestra: Profesores de educación física de los colegios:

- Escuela Superior de Comercio Carlos Pellegrini
- Colegio Nacional de Buenos Aires
- Instituto Libre de Segunda Enseñanza
- Instituto River Plate
- Colegio Nuestra Señora de la Misericordia
- Belgrano Uno
- Boston College

Materiales y Métodos:

- Encuesta (ver página 40)
- Entrevistas a los profesores
- Encuestas enviadas por mail

Tiempo y lugar: Colegios Secundarios 2003 - 2004



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

HIPÓTESIS

“La flexibilidad es la cualidad física a la que menos tiempo de trabajo le dedican los profesores de educación física.”



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Marco Teórico

1 ¿QUE ES LA FLEXIBILIDAD?

Definición

El término flexibilidad proviene etimológicamente del latín "flectere" -curvar, doblar. y "bilix", -capacidad. Significa, por lo tanto, "capacidad de curvar".

En el ámbito del entrenamiento deportivo se entiende como la "*capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada*"

.(Zatziorskij, 1978)

... "La flexibilidad es la capacidad de realizar gestos usando la capacidad articular más amplia posible" (Mano, Renato)

... "La movilidad es la capacidad del hombre para realizar movimientos con gran amplitud" (Harre)

En la literatura deportiva es frecuente encontrar los términos de movilidad, elasticidad y articularidad como sinónimos de flexibilidad.

Para Frey la articularidad (expresión de las particularidades estructurales de la articulación) y la capacidad de elongación (expresión de las particularidades de los músculos, ligamentos, tendones y cápsulas articulares) son subformas de la movilidad.

Pero la definición más clara y actual, la escribe Luis Ciarlo, que define a la

FLEXIBILIDAD como el resultado de la elasticidad muscular y la movilidad articular.